

Hur mår du? På riktigt.

Upplevelsebaserad pedagogik på medicinska grunder med fokus på psykisk hälsa!

Snacka om sjukt! är ett upplevelsebaserat undervisningskoncept anpassat till högstadie- och gymnasieelever som bygger på medicinsk vetenskap om den sjuka kroppen och kopplingen mellan psykisk ohälsa & ofarliga (men obehagliga) stressymtom. Konceptet och innehållet är framtaget av specialistläkare och genomförs av läkare tillsammans med skolans elevhälsopersonal.

I syfte att inspirera, engagera och involvera eleverna i sin egen förståelse om hur kroppen fungerar så innefattar *Snacka om sjukt!* en pedagogik där fakta blandas med humor, tävlingar, allvar, interaktion och film. Vi tror nämligen inte att det räcker med **att** undervisa, utan ser också att det är viktigt **hur** undervisningen sker. Vi ser att det går att ha kul och snacka om psykisk hälsa på samma gång. Vi ger ungdomar en djupare insikt i varför kroppen reagerar som den gör och hur vi med rätt metoder kan hålla längre med en bättre mental och psykisk hälsa. Allt för att eleverna ska vara mer redo för verkligheten när de flyttar hemifrån. Vi lär oss nämligen inte i dagsläget under grund- och gymnasieskola vad vi bör göra när kroppen känns sjuk. Kan man må dåligt utan att vara sjuk? Vilka signaler talar för att vi faktiskt är sjuka? Varför reagerar kroppen på stress? Och vad gör jag när livet och kroppen inte känns så bra?

Läs mer om vad skolpersonal, elevhälsoteam, politiker, föräldrar och inte minst vad eleverna tänker om våra insatser på www.snackaomsjukt.se eller på vår instagramsida @snackaomsjukt.



Föräldrarnack!

Hej förälder/vårdnadshavare! Om du läser detta så har ledningen på ditt barns skola beslutat att bjuda in alla intresserade föräldrar till *Föräldrarnack!*, ett motsvarande upplevelsebaserat undervisningsevent som ditt barn tar/tagit del av nu i närtid. Tillsammans med elevhälsoteamet och ledningen på er skola vill vi hjälpa och underlätta för er föräldrar i samtalet kring mående och psykisk hälsa – i er familj. Därför är det viktigt att även ni som vårdnadshavare för barnen får ta del av både information, skratt och allvar på medicinska grunder på ett liknande vis som de får!

- Se gärna denna korta infofilm (1min 32s): <https://vimeo.com/910161528?share=copy>

Den psykiska ohälsan är en samhällsutmaning som vi alla har en gemensam roll i. Vi ser att föräldrar önskar konkreta verktyg för att bättre förstå varför vi mår som vi gör. Dels önskar man det för sin egen skull – för om vi redan nu ska vara ärliga mot varann så är inte psykisk ohälsa något som vi vuxna är immuna mot – och dels för sina barns skull.

Därför vill jag med den varmaste rekommendation jag kan ge, bjuda in dig/Er att närvara tillsammans med skolans övriga föräldrar under ca 85 minuter vid den tidpunkt skolan beslutat om. Efter en kortare paus har vi därefter en gemensam interaktiv dialog. Missa inte en session ni sent kommer glömma, där ni förhoppningsvis kommer hem både lite klokare och upplyfta inför vidare samtal med era barn.



Efraim Jovlunden

Grundare och Verksamhetsledare, Snacka om sjukt!
Specialistläkare i allmänmedicin, specialinriktad mot pedagogik & ledarskap
efraim@snackaomsjukt.se



Hur mår du? På riktigt.

